

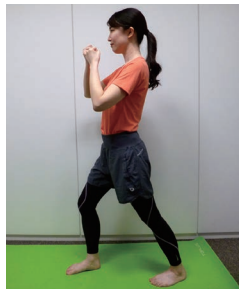


Smartトレーニング
スマトレ

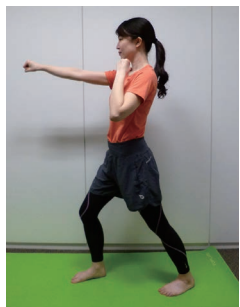
パンチDEトレーニング



training 1



- ① 足を前後に開いて、少しひざを曲げて両手は握りこぶしを作り、ひじを曲げて顔の前で構える。



- ② 左手は構えたまま、右手のこぶしを肩の高さを保ちながら前に素早くパンチするように突き出し、素早く元に戻す。
- ③ 反対も同様にする。
- ④ ②～③を連続して、できる限り素早く10回繰り返すことを2回行う。



パンチのポイント

- ★呼吸は止めずに呼吸を意識しながら行う。
- ★おへその下に力が入っていることを意識する。
- ★前傾姿勢にならないように意識する。
- ★慣れてきたら少し回数を増やす。

人には聞けない

運動のギモン



Q 筋肉は運動するとすぐにつく？

A 筋トレは3か月。継続しないと3か月で元に戻ってしまうと言われていました。



病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project